

# Gezonde fijne keuken

Citation for published version (APA):

Zeguers, J., Frank, H. L. L., & Hemker, H. C. (1976). Gezonde fijne keuken. *Hart Bulletin*, 7(December), 201-202.

**Document status and date:**

Published: 01/12/1976

**Document Version:**

Publisher's PDF, also known as Version of record

**Please check the document version of this publication:**

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

**General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

**Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

# Gezonde fijne keuken

JACQUES ZEGUERS,\* H. L. L. FRANK\*\* EN H. C. HEMKER\*\*

Sinds juni 1976 ontvangen wij een subsidie van de Nederlandse Hartstichting om te proberen een gezonde fijne keuken te ontwikkelen. U kent het probleem: het is heel goed mogelijk een menu samen te stellen dat rekening houdt met de eisen die de gezondheid van hart- en bloedvaten stelt; zodra echter de haute cuisine ter sprake komt, worden alle gezonde voornemens opzij geschoven. Daardoor wordt de gezonde keuken een soort tweederangs keuken en dat heeft weer tot gevolg dat zij niet van harte wordt geaccepteerd. Dat is echter niet nodig. Wij willen dan ook laten zien, dat het mogelijk is een menu van klasse te serveren dat toch rekening houdt met de eisen van de vaten.

Nauwelijks ben je begonnen met wat experimenteren in de gezonde fijne keuken, of iedereen vraagt naar de resultaten. Dat is natuurlijk heel inspirerend, maar het geeft ook het gevoel, dat je nog maar half af werk presenteert. Verwacht u dus alstublieft nog geen wonderen. Verwacht u eigenlijk maar helemaal nooit wonderen van deze benadering, want u moet wel bedenken: het blijft een fijne keuken met hindernissen. In de klassieke keuken mag (bijna) alles, als het resultaat er maar lekkerder van wordt; over de smaak van de klassieke keuken bestaan dan ook weinig klachten. Als je nu een aantal handicaps aanbrengt, zoals het verbieden van de friture of van eiersauzen, kun je niet verwachten dat het nog lekkerder gaat smaken. Op zijn best smaakt het even goed!

Het is hier niet de plaats om opmerkingen te maken die direct met het métier van de kok te maken hebben. Dat zou eigenlijk wel moeten, want de keuken met hindernissen eist een zekere perfectie van de techniek. Toch zullen we de technische opmerkingen tot een minimum beperken. Als er straks staat: bak een kalfs-lapje bruin en laat het gaar worden, dan bedoelen we: mooi bruin en mals gaar. Als u tot degenen behoort die er – ook als u ze in boter braadt – toch iedere keer weer schoenzool van maakt, dan kunnen wij u niet leren hoe dat te voorkomen. U moet overigens ook weer niet denken, dat dit koken een heksentoer is. Het vereist alleen een beetje extra zorg en die was u toch al van plan te geven, want anders las u dit stukje niet...

Deze recepten laten erg veel aan uw eigen fantasie over. Ze laten alle ruimte voor de malle inval en de inspiratie, omdat het basisrecepten zijn. We hebben ook nog nooit twee keer hetzelfde gekookt; de finishing touch valt altijd anders uit. Hoe, valt op papier niet uit te leggen. Dat is bijvoorbeeld afhankelijk van wat

het seizoen biedt, van wat er toevallig in de keuken staat. De enige raad is: experimenteer. Beter één keer een mislukking dan tien keer hetzelfde. Verder weten we niet voor hoeveel mensen u wilt koken of hoeveel trek u heeft; hoeveelheden geven we dus ook niet.

## Hier is dan het menu:

*Turbot à la Florentine (tarbotfilet in een nestje van spinazie)*

*Gazpacho Andaluz (koude Spaanse soep)*

*Escalope de veau Chenonceaux (kalfslapjes met tong en amandelen)*

*Tarte de fruits (vruchtentaart)*

## Turbot à la Florentine

Voor alle gerechten, maar in het bijzonder voor dit, is een goede „mise en place” van het grootste belang. U moet er dus voor zorgen dat alles schoongemaakt klaar staat voor u begint te koken.

In een pan doet u schoongewassen spinazie met peper en zout. Dan legt u in een tweede pan tarbotfilet net onder in een geurige witte wijn (Elzasser Riesling bijvoorbeeld) en voegt daarbij wat geraspte wortel, ui en uw favoriete groene kruiden (behalve peterselie). Dit kan in een koekepan die u met een deksel kunt afsluiten. Nu kookt u zowel de spinazie als de tarbot in ongeveer vier minuten net (niet) gaar.

In de oven verwarmt u wat kleine vuurvaste schaal-tjes voor. Als de spinazie gaar is, goed laten uitlekken en over de schaal-tjes verdelen. In het midden van de spinazie maakt u een kuultje waarin u de tarbot – nu gereed – legt. Strooi er wat geraspte Gruyère kaas over en gratineer het even.

Dit gerecht moet het hebben van de versheid van de ingrediënten en van het feit, dat ze net-aan gaar zijn, ook ná het gratineren. Niet te sterk kruiden! Alleen als u morgen voor een week op reis gaat, mag u het kooknat van de vis weggooien; in alle andere gevallen hebt u een magistrale aanloop voor de vissoep van morgen.

## Gazpacho Andaluz

Neem gepelde en ontpitte tomaten, paprika, komkommer en homogeniseer die in een elektrische mengbeker met zoveel goede, ontvette kalfsbouillon dat een vrij dik vloeibare soep ontstaat. Meng naar smaak ui, knoflook en ontpitte olijven mee en kruid zoals u dat graag heeft, bijv. met worcestersaus, mosterd, ve-tsin poeder, peper etc. Laat tot 4 à 10°C afkoelen in de koelkast (als u haast heeft zet u het even in de diepvries). Rooster wat dunne sneedjes brood en snijd ze in kleine dobbelsteentjes. Snij wat paprika's (groen en rood) en ui fijn. Strooi dit voor het opdienen over de

\* Maître cuisinier, „Chez Jacques”, Maastricht

\*\* Biochemisch Centrum, Rijksuniversiteit Limburg, Maastricht

soep of serveer het er los bij. Dit is geen gerecht voor na het schaatsen!

### Escalope de veau Chenonceaux

Voor dit gerecht snijdt u eerst enkele dikke plakken ossetong en een ui „en Julienne”, d.w.z. in dunne reepjes. Dan neemt u een teflon koekenpan en braadt daarin de afgedroogde, ongezouten, maar eventueel wel gepeperde kalfslapjes bruin, samen met wat amandelsnippers. Dan flambeert U met (Franse) cognac en voegt u de ossetong en de ui toe, samen met de groene kruiden van het moment. Voeg dan een scheut voorgewarmde madeira toe, haal de kalfslapjes er uit als ze gaar zijn en *bindt de saus*.

Dat is gemakkelijk gezegd, maar hoe? Klassiek kan het met room of met beurre maniée (gelijke delen meel en boter). Er zijn mensen die het met maizena doen, en dat vinden wij geen fijne keuken. De sauzen zijn beslist het lastigste gedeelte van de gezonde fijne keuken. Daar moeten we nog het meeste op studeren. Maakt u deze keer in de mixer eens een dikke puree van het vruchtvlees van verse tomaten (zonder schil!) die u met de saus inkookt tot de gewenste dikte. Een scheutje (Becel koffie-)room maakt het beslist nog beter. Het op

smaak afmaken is aan u. U serveert dit gerecht met een bosje waterkers en wat gekookte aardappelen.

### Tarte de fruits

U maakt een taartbodem van (diepvries) bladerdeeg. U neemt mirabellen, kersen, kwetsen, pruimen of wat u maar wilt en kookt die vier minuten in weinig water met wat citroensap en citroenschil. U zeef de vruchten en laat ze goed uitlekken. Het kooknat kookt u in en u voegt zo weinig suiker toe als uw smaak toestaat. Dan bindt u het op de gebruikelijke wijze, maar niet dan nadat u een flinke scheut van de overeenkomstige eau de vie heeft toegevoegd (mirabelle, quetsch, slivowitz) en de smaak nogmaals hebt gecontroleerd. U rangschikt de vruchten op de taartbodem en overgiet het met de nog net niet gestolde gelei.

U ziet dat we aan de geestrijke vchten niet voorbij gaan, ofschoon, met uitzondering van het dessert, de alcohol er wel uitkookt terwijl de smaak blijft. Het wijnadvis? Bij het voorgerecht een Elzasser muscat, evenals bij het dessert. Bij het hoofdgerecht kan die ook best, maar een Fleurie zou het er ook goed bij doen, wel geserveerd uit de kelder. (12°C).